



Separar alimentos crus de cozinhados

- ☐ Os alimentos crus podem conter líquidos ou sangue com microrganismos perigosos, que podem ser transferidos durante a sua preparação ou armazenagem para outros alimentos prontos a comer.
- ☐ A manipulação adequada dos alimentos pode prevenir doenças de origem alimentar:
- ▷ Separe alimentos crus de cozinhados, quer no armazenamento como na confeção
- ▷ Lave as mãos depois de mexer em alimentos crus
- ▷ no frigorífico, guarde alimentos cozinhados nas prateleiras de cima e os crus nas prateleira de baixo
- ▷ utilize diferentes equipamentos e utensílios (facas, tábuas de corte) para manipular os alimentos crus e cozinhados
- ▷ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados (plástico, vidro ou inox) para evitar a contaminação cruzada (transferência de microrganismos de alimentos crus para cozinhados ou prontos a comer)



Cozinhar bem os alimentos

- ☐ Cozinhe ou aqueça a mais de 70°C para matar os microrganismos perigosos (ex: rolo de carne, grandes peças de carne, aves inteiras)
- ☐ Assegure-se que todo o alimento foi integralmente submetido a temperatura segura no forno micro-ondas
- ☐ Prove a comida utilize uma única vez um utensílio limpo e coloque-o para lavar
- ☐ Arrefeça rapidamente os alimentos e refrigere-os (não deixe mais de 2 horas à temperatura ambiente)
- ☐ Mantenha os alimentos frios no frigorífico até à hora de servir
- ☐ Mantenha os pratos quentes acima dos 60°C em fogão ou forno, até servir
- ☐ Guarde rapidamente as sobras dos alimentos no frigorífico, após a refeição
- ☐ Minimize o tempo entre refrigeração e confeção, confeção e consumo, confeção e refrigeração e refrigeração e consumo
- ☐ Dessalgue os alimentos mantendo-os refrigerados, usando uma parte de produto para duas de água e fazendo 2 a 3 trocas de água/dia
- ☐ Emprate a comida com ajuda de espátulas ou colheres lavadas, evitando utilizar as mãos
- ☐ Tape os alimentos até serem consumidos, para evitar a sua contaminação

Boas práticas do Consumidor

Prevenção de Toxinfecções Alimentares

A ingestão de alimentos contaminados com microrganismos patogénicos ou suas toxinas, pode provocar doença (toxinfecção alimentar). Os sintomas que aparecem geralmente 24-72 h após a ingestão do Alimento (dores de estômago/cabeça, vómitos, diarreia, febre, fadiga, dificuldades respiratórias, aborto e em casos extremos a morte)

Quando sentir mal depois de comer:

- Informe o seu médico
- Não mexa em alimentos, para não transmitir a doença a outros (os microrganismos da pele, nariz, garganta ou excretados nas fezes ou vômito são suscetíveis de contaminar as mãos e o ambiente envolvente)

A correta preparação dos alimentos previne as doenças de origem alimentar.

Siga as **Boas Práticas de Segurança Alimentar** durante a compra, transporte, conservação, preparação e confeção dos alimentos, até os consumir:



ao fazer compras de alimentos



ao conservar/preparar alimentos



ao manter a higiene e a limpeza



ao separar alimentos crus de cozinhados



ao cozinhar bem os alimentos



Fazer compras de alimentos

- ☐ Faça uma lista de compras
- ☐ Escolha matérias primas de qualidade.
- ☐ Separe alimentos crus de cozinhados
- ☐ Mantenha os alimentos a uma temperatura adequada (colocando-os em sacos isotérmicos)
- ☐ Escolha alimentos variados/frescos e processados de forma segura (ex: pasteurizado)
- ☐ Não compre produtos com sinal de alteração
- ☐ Leia o Rótulo do produto: nome, origem, informação nutricional, modo de conservação, prazo de validade e modo de preparação e confeção
- ☐ Compre primeiro os alimentos à temperatura ambiente e por último os refrigerados e congelados, colocando-os em sacos isotérmicos
- ☐ Não compre congelados que apresentem cristais de gelo (sinal de que já descongelaram)
- ☐ Verifique o bom estado da embalagem
- ☐ Coma só alimentos dentro do prazo de validade
- ☐ Leve os alimentos para casa o mais rápido possível
- ☐ Se algum alimento descongelar no caminho para casa, mantenha-o refrigerado e cozinhe-o logo que possível. Não deixe o carro ao sol



Conservar os alimentos

- ☐ Mantenha os alimentos mais perecíveis a temperaturas de refrigeração
- ☐ Em casa, guarde os alimentos em recipientes fechados
- ☐ Arrume primeiro os alimentos refrigerados, depois os congelados e no fim os à temperatura ambiente.
- ☐ Coloque a comida pronta a comer nas prateleiras superiores do frigorífico, os crus e os alimentos a descongelar nas prateleiras inferiores e as frutas e verduras na gaveta. Não encha demasiado o frigorífico e o congelador para que haja circulação de ar frio
- ☐ Mantenha os equipamentos limpos e em bom funcionamento, fazendo periodicamente a sua manutenção (descongele e limpe o congelador periodicamente)



Preparar os alimentos

- ☐ Mantenha as áreas da cozinha entre as diferentes tarefas (principalmente depois de manipular alimentos crus) , utensílios e equipamentos limpos e secos antes e depois da sua utilização
- ☐ Mantenha e manipule separadamente alimentos crus e cozinhados, lavando as mãos frequentemente e não utilizando os mesmos utensílios
- ☐ Arrume e limpe (alimentos derramados, superfícies usadas, equipamentos utilizados) à medida que vai preparando ou cozinhando os alimentos
- ☐ Lave muito bem alimentos consumidos crus (frutas, vegetais) em água corrente



Manter a higiene e a limpeza

- ☐ Lave as mãos com água potável antes/durante a preparação de alimentos, depois de ir à casa de banho/mexer em animais, fumar, mexer no lixo

■ Lavagem correta das mãos:

- 1 – Molhar as mãos com água quente corrente
- 2 – Ensaboar bem as mãos com sabonete
- 3 – Lavar cuidadosamente os espaços entre os dedos, as costas e as palmas das mãos, polegar e unhas
- 4 – Passar por água quente corrente
- 5 – Ensaboar novamente as mãos, esfregando-as durante 20 segundos pelo menos
- 6 – Passar por água quente corrente
- 7 – Secar com toalha de papel descartável de utilização única (para impedir a maior propagação de microrganismos com as mãos molhadas)

Regras de Higiene

- ☐ Lave e seque utensílios e equipamentos antes e depois da utilização (tábua de corte, picadoras, facas, panos de limpeza, esfregões) principalmente depois de manusear alimentos crus
- ☐ Use loiça limpa para alimentos cozinhados
- ☐ Os restos de alimentos crus ou cozinhados devem ser colocados em recipientes próprios fechados com tampa e removidos diariamente
- ☐ Após as refeições deve lavar a loiça e demais utensílios, e colocá-los a secar
- ☐ Os panos e toalhas devem ser mudados diariamente
- ☐ Os animais não devem entrar na cozinha
- ☐ Elimine pragas